RECOVERY KERNEL

PROTOKOL ZA PRESTANAK UPOTREBE: 3-MMC

3-Metilmetakatinon (Metaphetrona) – Kompulzivno ponovno uzimanje doze, kontekst seksualne aktivnosti pod uticajem droge i kombinacija različitih droga.

Vodič koji postoji jer je prekomjerna upotreba, a ne apstinencija, mjesto gdje se najčešće krije prava opasnost.

⚠ RESURS ZA SMANJENJE ŠTETE – NIJE MEDICINSKI SAVJET | U slučaju krize: nazovite 124 ili pošaljite tekst poruku na broj 080 05 03 05.

Apstinencijalni simptomi od 3-MMC same po sebi rijetko su najopasniji dio prestanka upotrebe. Ono što je opasno je sam binge – vrlo kratak period djelovanja koji dovodi do ponovne doze svakih 30 do 60 minuta, ponekad i mnogo sati, uz kumulativni kardiovaskularni stres i bez prirodne točke zaustavljanja. Ovaj vodič je organiziran u skladu s tom stvarnošću: kako sigurno preživjeti kraj binge-a, razumijevanje onoga što se događa nakon toga i – jer upotreba 3-MMC vrlo često koincidira s drugim supstancama – kako dobiti jasnu sliku o polifarmaciji.

Odjeljak 0 — Hitna sigurnost: Pročitajte ovo prvo.

🚑 MEDICINSKA HITNA SLUŽBA

AKO STE U PROCESU INTENZIVNE UPOTREBE DROGE ILI AKO STE NEDAVNO PRESTANUTI SA TAKVE UPOTREBE, BUDITE OPREZNI ZA: BOLOVE U GRUDIMA, UBZIJANJE ILI NEUREĐEN RITAM SRCA, TEMPERATURE KOJA SE ČINI OPASNO VISOKOM, KONVULZIJE, JAKO LJUĆANJE ILI PARANOJU, ILI GUBITAK SVIJESTI. OVO JE SIMPATOMIMETIČNA TOKSIKOZA – KARDIOVASKULARNA I NEUROLOŠKA HITNA SLUŽBA. POZOVITE 124. RIZIK SE POVEĆAVA SA SVAKOM DODATNOM DOZOM U TOKU JEDNOG PERIODA, A NE SAMO SA POSLEDNJOM.

🚑 MEDICINSKA HITNA SLUŽBA

AKO SU OPIODI KORIŠTILI UZ 3-MMC (UKLJUČUJUĆI KONTEKST "CHEMSEX" GDJE SE OPIODI MOŽE KORISTITI DA BI SE "SMIRIO"), PRATITE SLABO ILI PRESTANAK DISANJA, PLAVO BOJU USANA ILI PRSTIJU I NESVJEŠĆENOST. TO JE PREDOZIRANJE OPIOIDIMA. AKO JE NALOXONE DOSTUPAN, PRIMJENITE GA ODMAH I POZOVITE 124. VEĆINA POTVRĐENIH SM RTNOSTI U VEZI SA 3-MMC UKLJUČIVALA JE DRUGE SUBSTANCE, NAJČEŠĆE OPIOIDIMA I DRUGIM STIMULANSIMA KORISTENE ISTOVREMENO.

⚠ PAŽNJA

Ovaj vodič neće pružiti raspored postepenog smanjenja doze kod kuće, uputstva o intervalima ponovne doziranja ili bilo kakva uputstva za primjenu 3-MMC. Budući da je opasnost ove tvari kumulativna i povezana sa pojedinačnom sesijom, a ne sa jednom određenom dozom, ne postoji odgovoran način da se ponudi "bezbjedniji" raspored ponovnog doziranja – bilo koji takav broj bi pogrešno predstavio istinski nepredvidljiv rizik. Umjesto toga, ovaj vodič pruža okvir za siguran kraj prekomjerne upotrebe i izgradnju medicinske i podrške koja je neophodna za prestanak.

Odjeljak 1 — Zašto je ovaj program prekida zavisnosti organiziran oko "binge" napada, a ne samo oko same supstance.

THE CENTURION - Mehanizam koji čini da završetak sesije bude najteži dio.

Plasma poluživot 3-MMC je manji od jednog sata, a efekti mogu početi nestajati unutar trideset do šezdeset minuta nakon doze. Ta brzina je glavni razlog zašto se ova supstanca popularizirala nakon zabrane mefedrona, i upravo zbog toga njen vodič za prestanak upotrebe mora imati drugačiji format od većine ovog serijala. Rijetko postoji trenutak "zadnja doza, sada čekajte" kao što je to slučaj kod stimulansa koji djeluju duže. Umjesto toga, postoji sesija koja se stalno ponavlja, doza za dozom, dok nešto ne prekinu – iscrpljenost, nedostatak zaliha, odluka ili, u najgorsim slučajevima. Medicinski događaj – prekida ga.

Zato je vještina prekida upotrebe 3-MMC koja ima najveći utjecaj ne upravljanje simptomima apstinencije nakon što su se oni već pojavili. Već unaprijed treba izraditi konkretan plan o tome kako će sesija završiti – kome ćete to reći, što ćete ukloniti iz dohvata i što će se dogoditi u specifičnom satu kada je najjača želja za ponovnom dozom. Odjeljak 6 i dio "Prekidanje žudnje" u pratećem vodiču za oporavak direktno se bave ovim pitanjem.

Odjeljak 2 — Vremenski okvir apstinencije.

Faza.	Tipičan prozor.	Šta se dešava?
Oštra promjena stanja.	Sati nakon posljednje doze uzimanja u velikim količinama.	Oštar umor, loše raspoloženje i često intenzivna želja za ponovnom dozom – ovo je period najvećeg rizika da će predoziranje nastaviti umesto da prestane.
Rano prekidање.	Dani 1–5	Iritabilnost, anksioznost, poremećaji sna, promjene apetita; kardiovaskularni simptomi (srčane palpitacije, povećana frekvencija otkucaja srca u mirovanju) mogu trajati jedan ili dva dana nakon intenzivnog prejedanja i zahtijevaju medicinsku pomoć ako ne prestanu.
Stabilizacija.	Nedelje 1–4	San i apetit se postepeno normalizuju.
PAWS	Mjeseci 1–6	Ponekad se javljuju epizode niskog raspoloženja i žudnje, često izazvane podsticajima koji su povezani sa epizodama prejedanja ili osobama/mjestima s kojima su one povezane.

Odjeljak 3 — Koliko dugo će proći dok se stvari ne vrate u normalu?

Za povremenu, lakšu upotrebu, većina akutnih simptoma se ublaži za nekoliko dana. Za dugotrajne epizode prekomjerne upotrebe, centralna faza oporavka obično traje od 2 do 6

sedmica prije nego što raspoloženje i san postanu stabilni, a moguća su povremena stanja apstinencijskog sindroma (PAWS) tokom nekoliko mjeseci. Ako je uz upotrebu 3-MMC prisutna i upotreba drugih supstanci ili "kemseks" (odnosno seksualna aktivnost pod uticajem droga) (Poglavlje 6), vremenski okvir također zavisi od toga kako se te supstance tretiraju – liječenje samo 3-MMC kada je to samo jedan dio šireg problema obično podcjenjuje koliko vremena je potrebno za potpunu stabilizaciju.

BITI ČUJAN

Ako ste prestali i prva nekoliko dana je bilo gotovo gore nego što ste očekivali, to je u skladu sa tim kako stimulansi kratkog djelovanja utiču na sistem koji je bio podstalno svaka pola sata tokom sati. To nije znak da ovo ne funkcioniše. To je pad koji mehanizam iz odeljka 1 predviđa.

Odjeljak 4 — Što ćete najvjerojatnije doživjeti

* **Učinci mogu varirati od osobe do osobe.**
* **Neki ljudi ne osjete nikakve učinke.**
* **Ako imate bilo kakvih problema, odmah potražite medicinsku pomoć. Medicinska pomoć nije znak slabosti.**
* **Važno je imati na umu da su neki ljudi podložniji određenim nuspojavama od drugih.**
* **Ako ste trudni ili dojite, razgovarajte sa svojim liječnikom prije korištenja ovog proizvoda.**
* **Ne koristite ovaj proizvod ako imate bilo kakve medicinske uvjete, uključujući:**
    * **Bolesti srca**
    * **Visok krvni tlak**
    * **Problemi s jetrom**
    * **Problemi s bubrezima**
    * **Depresija**
    * **Anksioznost**
    * **Epilepsija**

Ako imate bilo kakvih pitanja ili nedoumica, obratite se svom liječniku.

- Oštar i brz pad efekata, umjesto postepenog slabljenja – u skladu s time koliko brzo sam 3-MMC se metabolizira.
- Neobično jaka i uporna želja za ponovnom dozom u prvim satima nakon prestanka uzimanja, intenzivnija nego duža, slabija žudnja koja je tipična za stimulativne lijekove sporijeg djelovanja.
- Kardiovaskularne posljedice nakon velike količine uzete droge (ubrzan puls, preskakanje srca) mogu trajati dan ili više nakon prestanka djelovanja same droge – obratite se liječniku kako biste to provjerili, umjesto da pretpostavite da će to jednostavno proći.
- Ako je upotreba psihoaktivnih supstanci ili kombinacija različitih droga bila dio obrasca ponašanja, apstinencija od 3-MMC može biti teška za razlikovanje od simptoma apstinencije ili "padova" koje izazivaju druge supstance korištene u istim sesijama.

Odjeljak 5 — Genetska povezanost.

Gen / Varijanta	Relevantnost za prekid terapije.
DRD2 (Taq1A)	Nositelji alela A1 mogu osjetiti potrebu za ponovnom dozom kao posebno intenzivnu, s obzirom na smanjenu osnovnu gustoću receptora koja interagira sa kratkom trajanjem djelovanja 3-MMC-a.
COMT (Val158Met)	Regulira obrazac dopaminske apstinencije i oblikuje ono što prirodna arhitektura nagrađivanja nakon oporavka treba da pruži – pogledajte prateći Vodič za oporavak, odeljak 6.
MAOA (uVNTR)	Osnovna brzina uklanjanja monoamina može utjecati na to koliko naglo dolazi do "pada" nakon što se prejedanje završi.

Odjeljak 6 — Polifarmacija i kontekst kemseksa.

Korištenje 3-MMC se vrlo često ne događa u izolaciji. Razumijevanje čega još obično čini dio tog obrasca mijenja ono što je potrebno za sigurno prestanak upotrebe.

6.1 — Opioidi ("Speedballing")

⚠ MEDICINSKA HITNA SLUŽBA

NAJVEĆI BROJ POTVRĐENIH SM RTNOSTI U VEZI SA 3-MMC UKLJUČIVAO JE I DRUGE SUBSTANCE – NAJBJE PRIJE OPIOIDE, KOJI SU ČESTO UZIMANI U KOMBINACIJI SA STIMULANSIMA. KOMBINOVANJE STIMULANSA I OPIOIDA MASKIRA UPOZORAVAJUĆE ZNAKE SVAKE SUBSTANCE – EFEKTI STIMULANSA MOŽU PRIKRITI SEDATIVNE EFECTE PREDOZIRANJA OPIOIDIMA, ŠTO MOŽE DOVESTI DO NAPREDNIH FAZA. AKO JE OVA KOMBINOVANA UPOTREBA DIO VAŠE RUTINE, IMAJTE NALOXONE PRISUTNO, NIKAD NE KORISTITE SAMI I TRE TIRAJTE OVO KAO NAJBOLJI PRIORITET RIZIKA U OVOM CIJELOM VODIČU.

6.2 — GHB i metamfetamin (Uzorki "chemsex" ili "chemfun")

3-MMC se često koristi zajedno sa GHB i/ili metamfetaminom u situacijama "chemsex". Svaka dodatna supstanca ima svoj profil povlačenja i sigurnosti koji ovaj vodič ne pokriva. Ako ovo opisuje vaš način upotrebe, pročitajte vodiče "Metamfetamin i prekidање upotrebe GHB" iz ove serije, zajedno sa ovim, jer GHB posebno nosi rizike od povlačenja (uključujući konvulzije) koji zahtijevaju poseban medicinski sigurnosni materijal, koji se nalazi u odjeljku 0 tog vodiča.

6.3 – Upotreba injekcija ("slamming")

Ako je 3-MMC korišten putem injekcija, prestanak upotrebe treba da uključuje plan za testiranje na virusima prenosivim krvlju (HIV, hepatitis C) i procjenu mjesta uboda, bez obzira na to kako se sama upotreba supstance tretira. Zdravstvene usluge specifične za "chemsex" i centri za izmjenu igala u većini velikih gradova pružaju ove usluge diskretno i predstavljaju razumnu prvu kontakt tačku, čak i prije direktnog suočavanja sa obrascem upotrebe supstance.

6.4 — Postojeće kardiovaskularne ili psihiatrijske bolesti.

⚠ PAŽNJA

Lična ili porodična anamneza srčanih oboljenja, visokog krvnog pritiska, psihotičnih poremećaja ili bipolarnog poremećaja značajno mijenja procjenu rizika za 3-MMC, s obzirom na njegov kardiovaskularni i psihički profil. Ako se ovo odnosi na vas, odmah saopštite to svakom lekaru koji je uključen u vašu negu – to utiče kako na hitnost prekida upotrebe, tako i na to koja medicinska praćenja su prikladna tokom procesa.

Odjeljak 7 — Koristite klasifikaciju uzoraka.

Razina.	Uzorak.	Što ovaj vodič preporučuje:
1 — Eksperimentalno	Jedna ili dvije izolovane upotrebe, pojedinačna doza, bez navikavanja.	Odjeljci o biološkoj rekonstrukciji u Vodiču za oporavak su uglavnom adekvatni; konsultujte se sa liječnikom ako su se pojavili bilo kakvi kardiovaskularni simptomi.

2 — Povremena upotreba u društvu.	Povremeno korištenje, obično ograničeno uzimanje dodatnih doza.	```bosanski
		Ovaj tekst je već na bosanskom jeziku. Molim vas da mi dostavite izvorni tekst koji želite da prevedem.
		``

3 — Redovni uzorci prejedanja.	Sesije koje uključuju više doza u toku nekoliko sati, ponavljajuće.	Preporučuje se uključivanje liječnika, posebno kardiovaskularna provjera zbog kumulativnog opterećenja tijekom epizoda prejedanja.
4 — Česta upotreba/ekmseks/kombinacija više vrsta droga.	Česte epizode prejedanja, često uz upotrebu GHB-a, metamfetamina, opioida ili intravensku primjenu.	Preporučuje se medicinski nadzor; obratite pažnju na cjelokupan uzorak upotrebe supstanci, a ne samo na 3-MMC – pogledajte odeljak 6.

Odjeljak 8 - Protokol medicinske detoksikacije.

Ne postoji lijek odobren od strane FDA za oporavak od apstinencije od 3-MMC ili sintetičkih katinona, niti postoji standardizirani protokol detoksikacije specifičan za ovu supstancu. S obzirom na kardiovaskularni stres koji mogu izazvati intenzivne upotrebe, procjena kardiovaskularnog sistema je razumna početna točka, čak i prije nego što se počne raditi na obrascu upotrebe - posebno ako su se tijekom upotrebe javljali palpitacije, nelagoda u grudima ili vrlo visok puls.

⚠ PAŽNJA

Ovaj vodič neće objašnjavati specifične doze za smanjenje količine, rasporede za ponovno uzimanje i smanjivanje doza, niti upute za primjenu 3-MMC, niti za bilo koji lijek koji se koristi za prekid njegove upotrebe. Liječnik koji radi na osnovu vašeg stvarnog obrasca korištenja, učestalosti epizoda prekomjerne konzumacije i svih supstanci koje ste uzimali istovremeno, je pravi izvor za takvu razinu detaljnosti.

Šta ponijeti na taj termin:

- Iskrena informacija o tipičnoj dužini sesije, učestalosti ponovne doze i načinu primene.
- Svaka supstanca koja se uzima u kombinaciji s lijekovima može imati nepredvidive učinke, posebno opioidi, drugi stimulansi, GHB ili alkohol.
- Jesu li primjećeni kardiovaskularni simptomi tokom ili nakon epizoda prejedanja, čak i oni koji su sami od sebe nestali?
- Da li je korištenje injekcija bio dio obrasca ponašanja, kako bi se moglo organizirati testiranje na bolesti prenosive putem krvi (BBV).

Odjeljak 9 — Protokol oporavka (nakon akutne faze).

Ovaj odjeljak počinje nakon što je riješena svaka akutna medicinska problematika (odjeljak 0).

Razina 1 - Biološka osnova.

- 5-MTHF (aktivni folat) – podržava sintezu neurotransmitera koja je zavisna od metilacije, i to u širokom spektru procesa.
- Magnezij glicinat – podržava san i oporavak kardiovaskularnog sistema nakon naprezanja izazvanog prejedanjem.
- Omega-3 (EPA/DHA) – općenita podrška za smanjenje neuroinflamacije i kardiovaskularnog zdravlja, s dobro utvrđenim sigurnosnim profilom.
- Dosljedna hidratacija i podrška elektrolitima u prvim danima – prejedanje često uključuje dehidraciju koja pogoršava umor i opterećenje kardiovaskularnog sistema.

Nivo 2 - Medicinska podrška

Kardiovaskularni pregled ako su tokom epizoda prejedanja primijećeni bilo kakvi simptomi. Odluke o medikamentoznoj terapiji za samu zavisnost (bupropion, NAC ili drugi lijekovi koji se ponekad koriste van etiketiranja) pripadaju razgovoru sa liječnikom u odjeljku 8, prilagođenom vašem specifičnom obrascu i eventualnim drugim supstancama koje koristite.

Nivo 3 - Regulacija nervnog sistema i preoblikovanje okoline.

- Uklanjanje ili ograničavanje pristupa nabavi ima izuzetno veliki utjecaj u ovom kontekstu, s obzirom na to koliko direktno dostupnost utječe na ciklus ponovne doze koji je opisan u Odjeljku 1.
- Svakodnevna disanje i redovna aerobna vježba – podržavaju oporavak dopaminskog sistema i opću kardiovaskularnu rehabilitaciju nakon naprezanja izazvanog prejedanjem.
- Planiranje specifično za mjesta gdje su se događali prekomjerni uzasi – aplikacije za kemseks, određena mjesta, određeni kontakti – s konkretnim promjenama, a ne samo sa namjerama.

Odjeljak 10 — Prepoznavanje hitnih slučajeva, ponovljeno.

⚠ MEDICINSKA HITNA SITUACIJA

ODMAH OTIĐITE U ODJELJENJE HITNE MEDICINE AKO IMATE: bol u grudima, ubrzan ili nepravilan puls, opasno visoku telesnu temperaturu, napadaje, jaku i rastuću uznemirenost ili paranoju, ili gubitak svijesti - tokom predoziranja ili nekoliko sati nakon njega. AKO SU BILI UPOTPEBLJENI OPIOIDI: usporavanje ili prestanak disanja, plava usna ili prsti, nesvjesnost - primijenite Naloxone ako je dostupan i nazovite 124. Za loše raspoloženje, umor i poremećaje sna bez navedenih simptoma, to su očekivani problemi prema rasporedu u Odjeljku 2, a kontakt sa liječnikom istog dana je prikladan, ali ovo nije hitna situacija koja zahtijeva odlazak u bolnicu.

Odjeljak 11 – Mapa detaljnog preklapanja protokola.

Ako ovo vrijedi za vas:	Vidjeti.
Opća biologija i genetika oporavka od 3-MMC.	Recovery Kernel – Kako se oporaviti od upotrebe 3-MMC (priručnik za podršku).
Kombinacija metamfetamina i drugih supstanci.	Recovery Kernel – Protokol za prekid terapije: Metamfetamin.
Kombinacija GHB/GBL/1,4-BD.	Recovery Kernel – Protokol za prekid terapije: GHB.
Kombinacija opioida.	Recovery Kernel – Protokol za prekid terapije: Opioidi.
Šira sintetička kontekstualizacija katinona.	Recovery Kernel – Vodič za nove psihoaktivne supstance.
Obnavljanje sna.	Glavni kompendij – Protokol 09, Struktura sna.
Redizajn okoliša / smanjenje pristupačnosti.	Glavni kompendij – Protokol 05

Odjeljak 12 — Završetak

✓ UTJECA

Ono što čini prestanak uzimanja 3-MMC teškim nije dugotrajan i iscrpljujući proces apstinencije, već činjenica da je sama droga dizajnirana tako da čin "još jedanput" bude najlakša odluka na svijetu, i to ponovno i ponovno, satima. Prepoznati to kao mehanizam, a ne osobnu slabost, predstavlja najveći dio bitke. Ostalo je upravo ono što opisuju odjeljak 6 i odjeljak 9: dobiti cjelovitu sliku pred liječnikom, promijeniti ono što je dostupno, i izgraditi život sa svojim vlastitim, ponavljajućim i stvarnim nagradama – onime što 3-MMC nikada nije mogao ponuditi.

KRAJ VODIČA – PROTOKOL ZA PRESTANAK UPOTREBE: 3-MMC

Resurs za smanjenje štete – Ovo nije medicinski savet – Nije zamena za hitnu pomoć.

Crisis Resources: 988 (Suicide & Crisis Lifeline, call or text) | Crisis Text: HOME to 741741 | SAMHSA: 1-800-662-4357